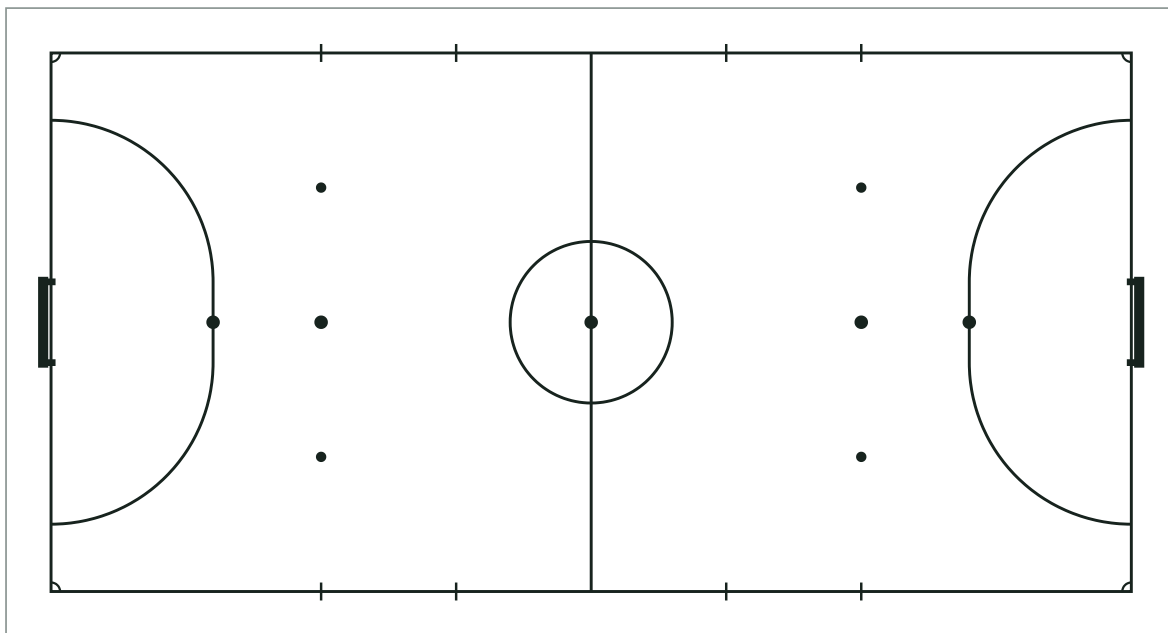


МИН

ИГРОКОВ

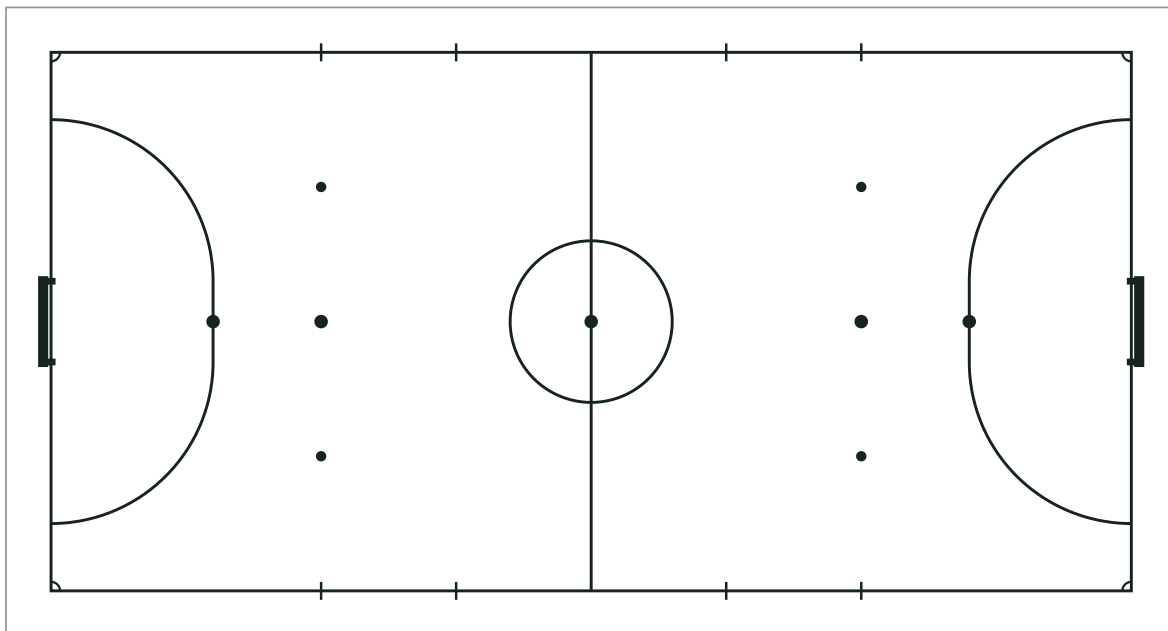


ЗАМЕТКИ

УПРАЖНЕНИЕ

МИН

ИГРОКОВ



ЗАМЕТКИ



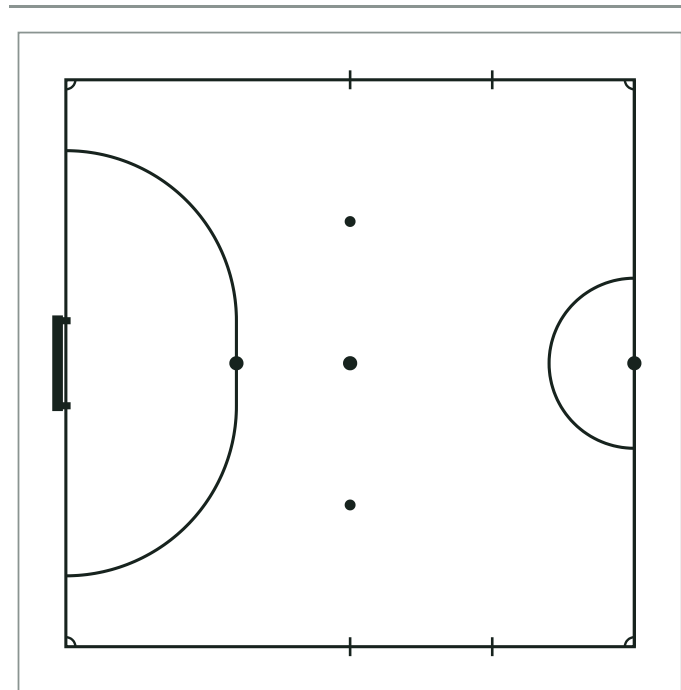
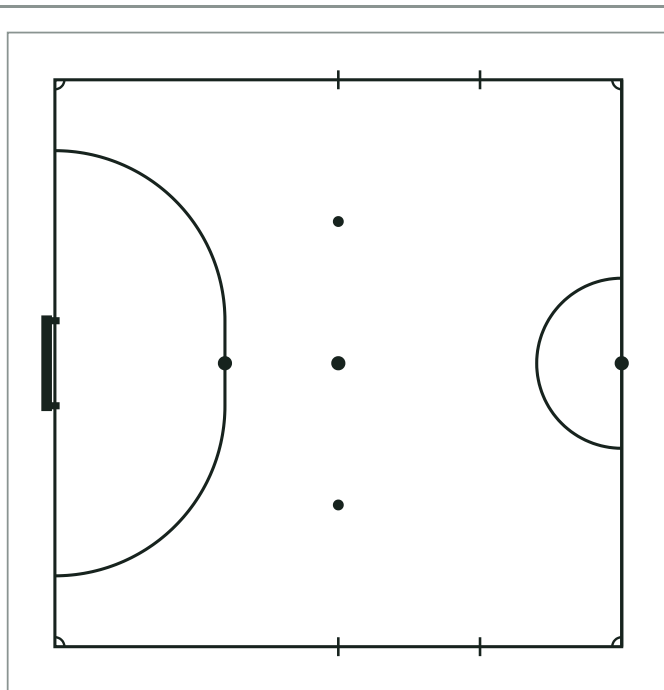
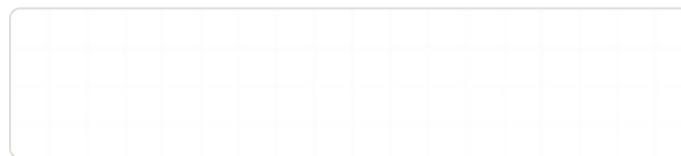
ПОЛОВИНА ПЛОЩАДКИ

КОМАНДА

ДАТА

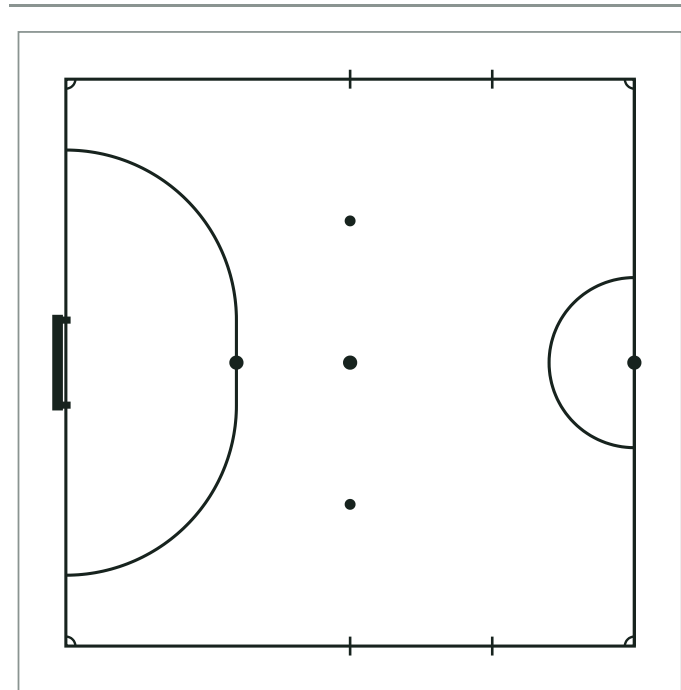
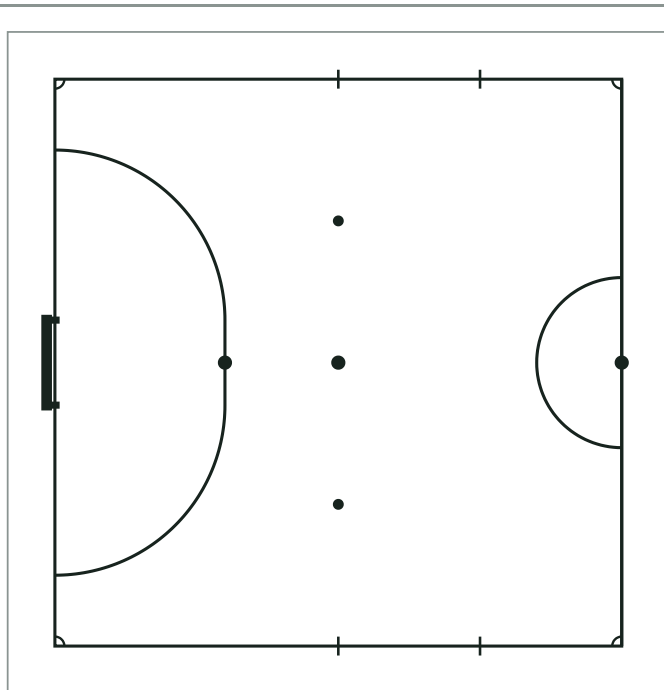
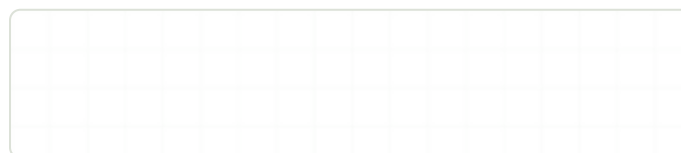
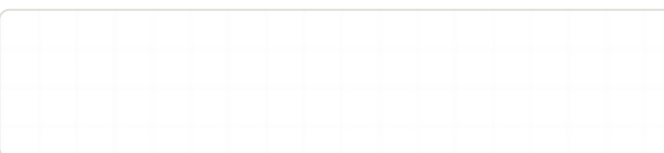
УПРАЖНЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ



УПРАЖНЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ

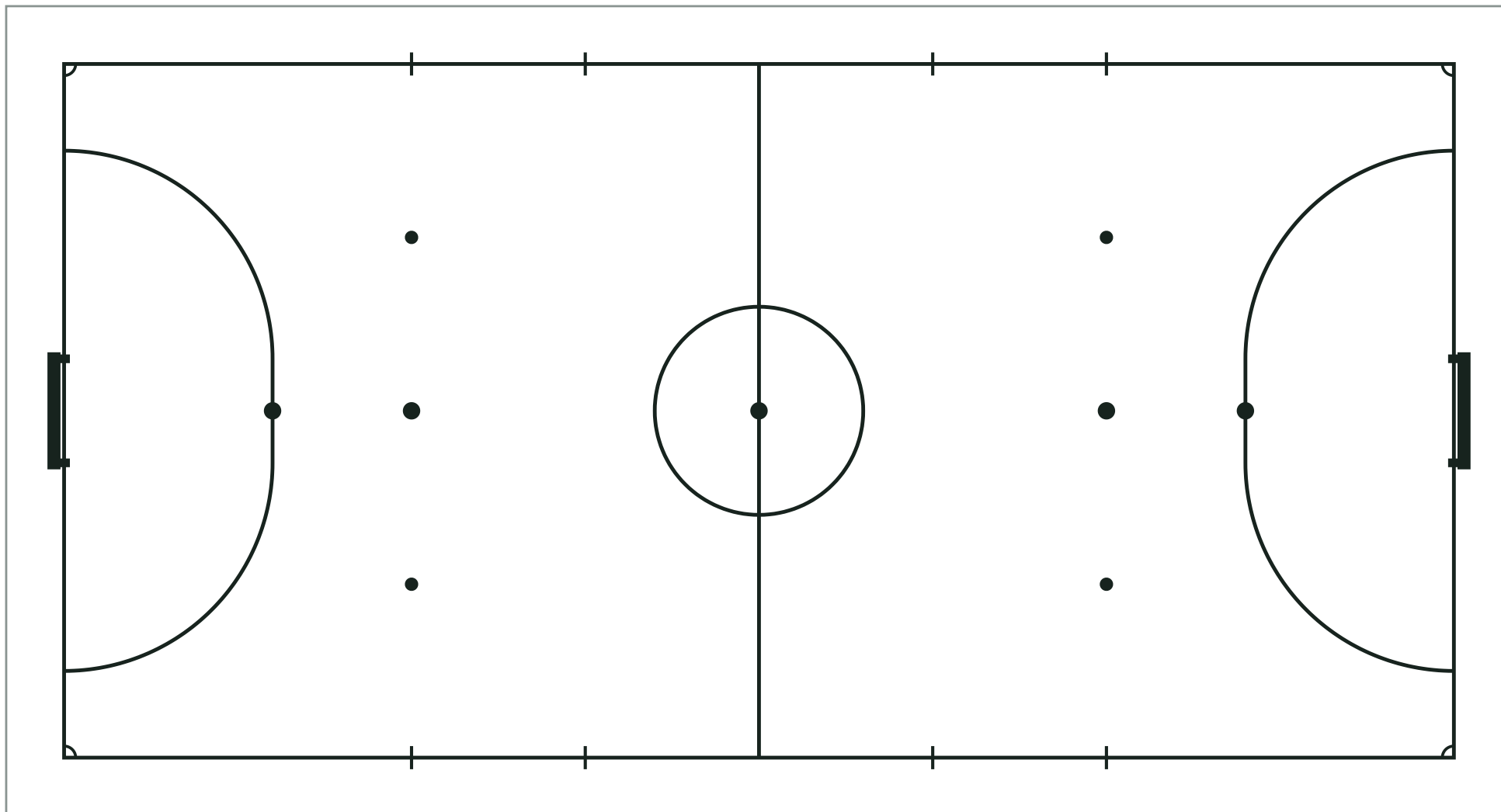


ТАКТИЧЕСКАЯ СХЕМА

ТЕМА

СОПЕРНИК

ДАТА

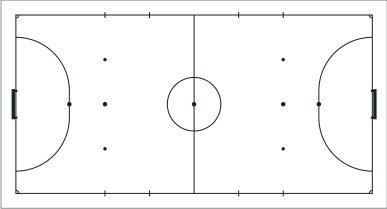


КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВКИ

ДАТА	КОМАНДА	НАПРАВЛЕННОСТЬ	ДЛИТ., МИН	ИГРОКОВ

ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ

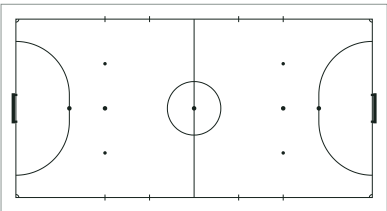
1



УПРАЖНЕНИЕ

МИН

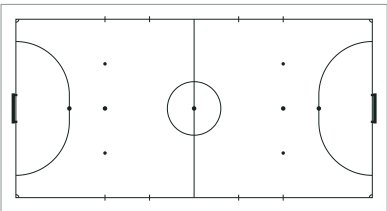
2



УПРАЖНЕНИЕ

МИН

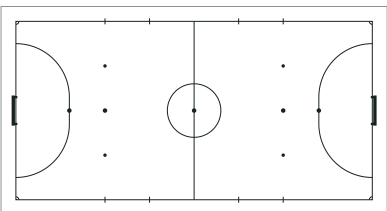
3



УПРАЖНЕНИЕ

МИН

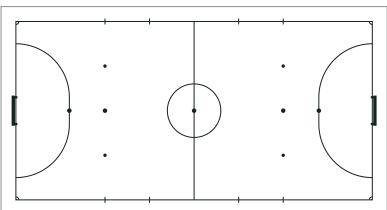
4



УПРАЖНЕНИЕ

МИН

5



УПРАЖНЕНИЕ

МИН

ИТОГ: ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ, ЧТО ПЕРЕНЕСТИ



БЛАНК ТРЕНЕРА · ФУТЗАЛ

ПЛАН НЕДЕЛИ

КОМАНДА

НЕДЕЛЯ

ЦЕЛЬ НЕДЕЛИ

ДЕНЬ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ТИП	<div>☐ Тренировка</div> <div>☐ Игра</div> <div>☐ Отдых</div>	<div>☐ Тренировка</div> <div>☐ Игра</div> <div>☐ Отдых</div>	<div>☐ Тренировка</div> <div>☐ Игра</div> <div>☐ Отдых</div>	<div>☐ Тренировка</div> <div>☐ Игра</div> <div>☐ Отдых</div>	<div>☐ Тренировка</div> <div>☐ Игра</div> <div>☐ Отдых</div>	<div>☐ Тренировка</div> <div>☐ Игра</div> <div>☐ Отдых</div>	<div>☐ Тренировка</div> <div>☐ Игра</div> <div>☐ Отдых</div>
НАГРУЗКА	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
СОДЕРЖАНИЕ							
ВРЕМЯ							

Нагрузка: закрасьте столбики — 1 низкая, 2 средняя, 3 высокая, 4 пиковая.



БЛАНК ТРЕНЕРА · ФУТЗАЛ

ПОСЕЩАЕМОСТЬ

КОМАНДА

МЕСЯЦ

№	ИГРОК	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	ИТОГО
1																																	
2																																	
3																																	
4																																	
5																																	
6																																	
7																																	
8																																	
9																																	
10																																	
11																																	
12																																	
13																																	
14																																	
15																																	
16																																	
17																																	
18																																	

Отметки: ✓ был · Б болел · П пропуск · У уважительная причина

